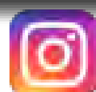


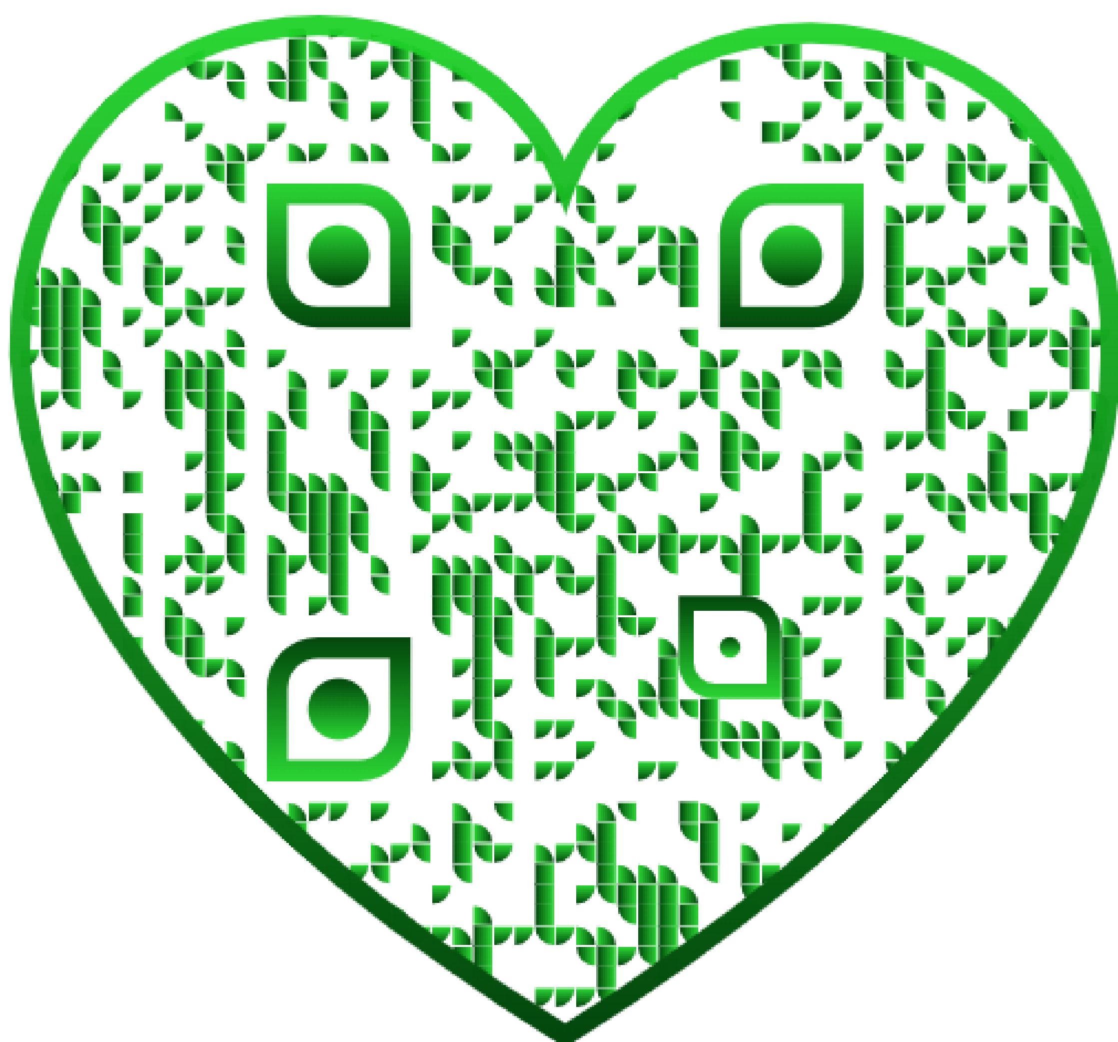
GUIA COMPLETO SOBRE

SÍNDROME DO PÂNICO

por Thaiana F. Brotto
Psicóloga-CRP 06/106524







ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER!
Enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

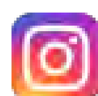
CLIQUE E CADASTRE-SE!

Sumário

Introdução.....3
1. O que é ataque de pânico.....4
2. O que é o transtorno do pânico.....5
3. O que causa o transtorno do pânico.....8
4. Quais são os sintomas do transtorno do pânico.....10
4.1. Dor no peito.....11
4.2. Náusea.....12
4.3. Golpes de calor e frio.....13
4.4. Sudorese.....14
4.5. Parestesia.....15
4.6. Resposta de luta ou fuga.....16
4.7. Desrealisação.....17
4.8. Hiperventilação.....18
4.9. Tontura.....19
4.10. Visão de túnel.....20
5. Como minimizar ataques de pânico.....21
6. Tratamento para síndrome do pânico.....22
6.1. Como é tratado o trastorno do pânico.....23

CRÉDITOS DE IMAGENS:
Unsplash ashkan forouzani- som burris- matthew rader-drew hays-ani spratt- jan kapriva - aga putra - ali saadt matia ascenzo- karina carvalho - alexander krivits- zigemantas duka-meuandi gatheca - dylan sawerewein - road trip with.

AVISOS LEGAIS:
Esse material pode ser compartilhado e distribuído pelos leitores, desde que seja mantido seu formato integral. Esse material foi produzido para fins de estudo, portanto a venda/comercialização por terceiros é expressamente proibida.





Introdução



Quem já teve um ataque de pânico sabe como é a sensação: desagradável, cansativa e apavorante. Algumas pessoas chegam a pensar que vão morrer. A síndrome do pânico é um diagnóstico dado às pessoas que sofrem ataques de pânico recorrentes e inesperados – ou seja, o ataque parece ocorrer do nada.

Os sintomas mais comuns do ataque de pânico incluem sudorese, tremores, falta de ar, sensação de asfixia, dor no peito e medo de morrer.

Há muitas possíveis causas e formas de lidar com um ataque do pânico. O mais importante é saber que há soluções, tanto para amenizar o transtorno quanto para lidar com ele. E é isso que iremos tratar neste e-book.

BOA LEITURA!

1.O que é um ataque de pânico?

Um ataque de pânico é um surto abrupto de medo ou desconforto intenso que atinge um pico em minutos e, durante esse período, ocorre uma variedade de sintomas físicos e psicológicos.



Esses sintomas incluem batimentos cardíacos acelerados, sudorese, tremores, falta de ar, ondas de calor e tonturas – bem como uma sensação de tragédia iminente, calafrios, náuseas, dor abdominal, dor no peito, dor de cabeça e dormência ou formigamento.

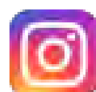
2.O que é transtorno do pânico?

Pessoas com transtorno do pânico têm ataques repentinos e repetidos de medo que duram vários minutos ou mais. Os ataques de pânico são caracterizados por um medo de desastre iminente ou perda de controle, mesmo quando não há perigo real.

A pessoa acometida pelo transtorno também pode ter uma forte reação física durante um ataque de pânico. A sensação, inclusive, é muito parecida com um ataque cardíaco. Ataques de pânico podem ocorrer a qualquer momento, e muitas pessoas com transtorno do pânico se preocupam e temem a possibilidade de ter outro ataque.

Uma pessoa com transtorno do pânico pode ficar desanimada e sentir vergonha porque não pode realizar rotinas normais como ir à escola ou ao trabalho.

O transtorno do pânico geralmente começa no final da adolescência ou no início da idade adulta e é mais comum em mulheres do que em homens. Mas nem todos que experimentam ataques de pânico desenvolverão transtorno do pânico.





3. O que causa transtorno do pânico?

Pesquisadores descobriram que várias partes do cérebro, assim como os processos biológicos e DNA, desempenham um papel fundamental no medo e na ansiedade.

Alguns pesquisadores pensam que pessoas com transtorno do pânico interpretam mal as sensações corporais inofensivas como ameaças.

Ao aprender mais sobre como o cérebro e o corpo funcionam em pessoas com transtorno do pânico, os cientistas podem criar melhores tratamentos.



Os pesquisadores também estão procurando maneiras pelas quais fatores de estresse e ambientais possam desempenhar um papel no transtorno.

4. Quais são os sintomas do transtorno do pânico?

Os ataques de pânico envolvem um sentimento de extrema ansiedade ou medo que pode durar entre minutos a horas.

Para que um episódio se qualifique como um ataque de pânico, é preciso ter, pelo menos, quatro dos numerosos sintomas físicos que é capaz de produzir.

Na maioria dos casos, ataques de pânico ocorrem em resposta a certos gatilhos e não assumem proporções com risco de vida.

No entanto, recomenda-se que aqueles propensos a ataques de pânico, como pessoas com transtorno de ansiedade, precisem desenvolver mecanismos de enfrentamento para minimizar as consequências físicas.

Agora, confira os principais sintomas de um ataque de pânico.

4.1. Dor no peito

Ataques de pânico também podem fazer com que um indivíduo sinta uma dor ou aperto no peito. Há casos em que chega a parecer um ataque cardíaco com, até mesmo, formigamento no braço.



Essa dor não tem consequências em relação à saúde, mas é causada devido a forças psicológicas.

E quando as pessoas que têm esse sintoma e assumem que estão tendo um ataque cardíaco acabam se prejudicando ainda mais, pois podem agravar os sintomas, acreditando ser algo ainda mais grave.

4.2. Náusea

Muitas pessoas relatam náusea durante um ataque de pânico. Na maioria dos casos, é um sentimento de enjoo leve que raramente progride para vômitos reais.



Um ataque de pânico muito grave pode causar vômitos. Se alguém estiver hiperventilado e vomitando ao mesmo tempo, há um risco de que eles possam sufocar

4.3. Golpes de calor e frio

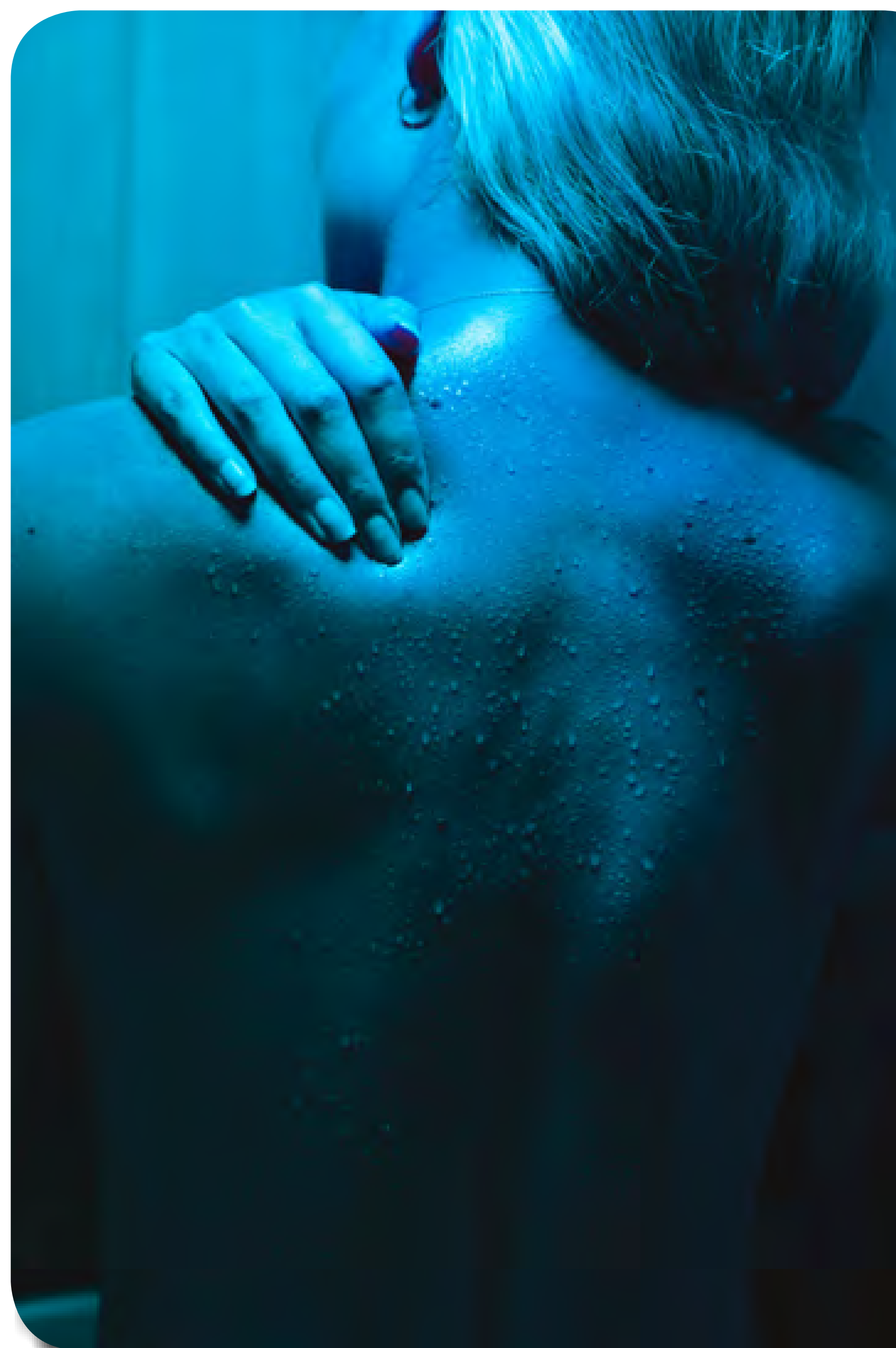
Quando o pânico e a ansiedade se instalam, muitas mudanças hormonais ocorrem no corpo devido ao estresse. Vários deles estão relacionados à temperatura corporal e à percepção sensorial.



Isso faz com que a pessoa experimente ondas de calor e frio. Eles podem pensar que estão com febre e calafrios, mas geralmente não apresentam sintomas depois que o episódio desaparece.

4.4. Sudorese

Quando um ataque de pânico começa, há uma liberação de hormônios do estresse no corpo. Isso, associado à hiperventilação, pode fazer com que um indivíduo comece a suar.



Em um ambiente com ar condicionado, a combinação de suor excessivo e ar frio pode fazer com que a pessoa sinta muito frio.

Uma pessoa que está tendo um ataque de pânico deve tentar ficar em um ambiente com temperatura neutra.

4.5. Parestesia

Também é comum que as vítimas de ataques de pânico vivenciem o que é conhecido clinicamente como Parestesia.



É uma sensação de queimação ou formigamento na pele que pode ser muito perturbadora e desconfortável.

Essa sensação é frequentemente descrita como a sensação de alfinetes e agulhas ou membros adormecendo.

A parestesia pode ocorrer esporadicamente após o término do episódio, em alguns casos

4.6. Resposta de luta ou fuga

Quando, em pânico extremo, as pessoas tendem a ter uma resposta típica e intensa, de "luta ou fuga" à situação que desencadeou o ataque.



Eles podem se tornar cada vez mais agitados e agressivos.

Como alternativa, eles podem tentar fugir da situação, às vezes não se importando com as repercussões que isso possa ter.

É digno de nota que as pessoas ao redor de alguém que está passando por um ataque de pânico precisam ter cuidado com suas ações e respostas.

4.7. Desrealização



Um ataque de pânico também pode levar um indivíduo a um estado de desrealização.

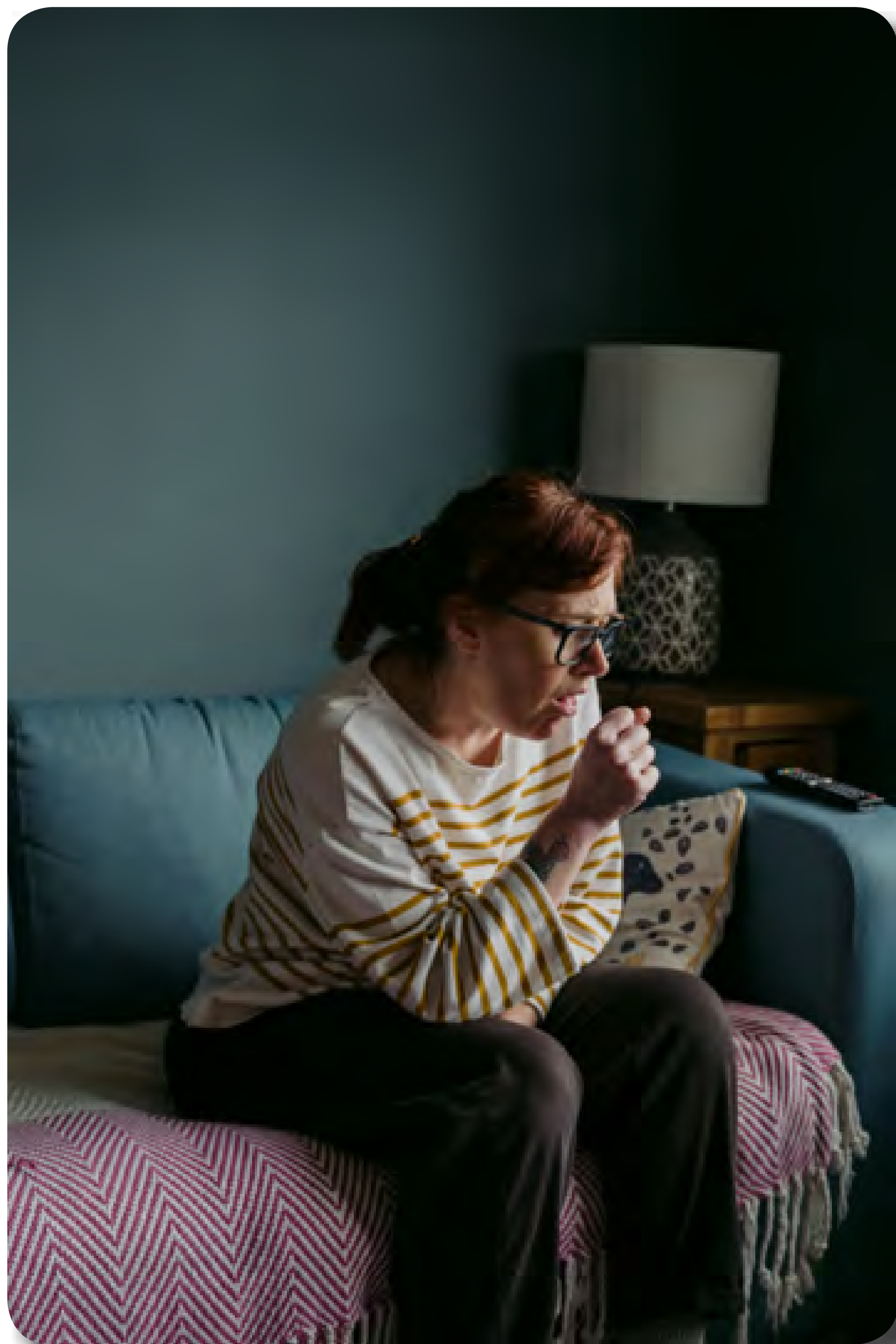
Isso implica dissociação do mundo externo. É devido a uma alteração da percepção, que faz tudo parecer irreal.

O indivíduo afetado pode se retirar da realidade e começar a se comportar como se outras realidades não existissem.

É improvável que falar com eles produza qualquer resposta satisfatória. Este sintoma pode ser confundido com choque.

4.8. Hiperventilação

Um ataque de pânico pode causar hiperventilação. Um indivíduo afetado assim respira rapidamente ou inspira profundamente e rapidamente, como se não estivesse recebendo oxigênio suficiente.



Frequentemente, a manifestação de tais sintomas alarma ainda mais a vítima, criando assim uma bola de neve que agrava o problema.

Assim, se um ataque de pânico ocorre quando uma pessoa está sozinha, eles correm maior risco de agravar seu desconforto do que aliviá-lo.

4.9. Tontura

Pessoas propensas a ataques de pânico também costumam relatar tonturas durante um episódio.



Elas podem sentir uma leve tontura, sensação de desequilíbrio ou perda de equilíbrio e, em alguns casos, vertigem leve, que é a sensação de que tudo ao redor está girando.

Na maioria dos casos, a sensação passa em alguns minutos.

Em episódios mais extremos, a tontura pode levar a desmaios ou perda de equilíbrio e quedas.

4.10. Visão de túnel

Com o início de um ataque de pânico, um indivíduo pode desenvolver a visão de túnel, que é a perda da visão periférica.

Ou seja, a pessoa se torna incapaz de perceber objetos no campo periférico da visão.



Isso ocorre porque, com o aumento dos níveis de pânico e estresse, o corpo direciona o fluxo sanguíneo da cabeça para os locais mais cruciais do corpo para lidar com a situação. A perda da visão periférica é temporária e, com a passagem da ansiedade, a visão normal é retomada.



5. Como minimizar ataques de pânico

Experimentar um ataque de pânico pode ser assustador. Embora os ataques de pânico variem entre os indivíduos, eles tendem a compartilhar sintomas semelhantes.

As pessoas sentem como não se tivessem nenhum controle sobre seus corpos. Seus corações batem forte, eles se sentem tontos ou desmaiam e sofrem de uma intensa sensação de nervosismo.

Ficam sem fôlego, começam a suar, a tremer ou a se sentirem desconfortáveis em geral. As pessoas também podem confundir os sintomas de um ataque de pânico com os de um ataque cardíaco.

Mas existem maneiras que podem amenizar um ataque de pânico.

Confira, agora, algumas dicas.

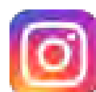
Seja reflexivo, não reativo: isso ajuda as pessoas a pararem de deixar que pensamentos irracionais os dominem. É comum experimentar pensamentos fóbicos que aceleram ainda mais seu ataque.

Pratique o diálogo interno positivo: as pessoas podem sentir vergonha de seus ataques de pânico e se tornarem muito autocríticas. Em vez de apontar os dedos contra si, fale consigo mesmo de maneira positiva. Lembre-se de que não há vergonha em sofrer ataques de pânico. Você pode dizer para si palavras como: "Eu vou ficar bem".

Não acredite em tudo que você pensa: quando você está tendo um ataque de pânico, é comum experimentar pensamentos de medo intensos e sensação de catástrofe iminente. Lembrar que esses pensamentos são simplesmente um sintoma do ataque de pânico – como uma tosse ou um resfriado – pode ajudar a diminuir a intensidade dele.

Use cubos de gelo: essa técnica pode ajudá-lo a desviar sua atenção de um ataque de pânico, especialmente se você estiver passando por uma crise muito intensa. Pegue um cubo de gelo e segure-o na mão o máximo de tempo possível (você pode colocar o cubo em uma toalha de papel). Em seguida, coloque o cubo de gelo na sua outra mão. Isso concentra sua mente no desconforto, diminuindo os sintomas.

Estimule sua mente: participe de atividades que estimulem seu cérebro e o mantenham ocupado, como sair, exercitar-se ou outras atividades prazerosas.
De fato, um estudo recente analisando 40 ensaios clínicos randomizados de 3.000 pessoas com várias condições médicas descobriu que aquelas que se exercitavam regularmente experimentavam uma redução de 20% nos sintomas de ansiedade em comparação com os não-praticantes de exercícios.





Aprenda a respirar: a respiração superficial pode causar hiperventilação, mas a respiração profunda ajuda a desacelerar um ataque de pânico. Aprenda a praticar a respiração profunda. Técnicas de meditação e mindfullness serão muito úteis para essa situação.

6. Tratamento para a síndrome do pânico

Os ataques de pânico podem ser debilitantes e causar muita angústia. Ainda mais quando a pessoa desenvolve a síndrome do pânico, que torna os ataques recorrentes e imprevisíveis. A boa notícia é que ela é tratável.

É preciso parar de encarar os problemas psicológicos como um defeito de caráter e sim pelo que eles são: uma doença. Quando você passa a olhar para a sua ansiedade como se estivesse com diabetes ou outra condição, começa a melhorar mais rapidamente.

Tenha sempre em mente, o que você tem é uma condição, e não uma fraqueza. E por isso ela pode ser tratável.

A psicoterapia, particularmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), é altamente eficaz no tratamento da síndrome do pânico.

Se uma pessoa sofre ataques de pânico regulares e intensos que prejudicam a vida diária, um psicólogo pode ajudar.

Fazer mudanças no estilo de vida é fundamental. Isso inclui dormir o suficiente, minimizar o estresse, ser ativo, reduzir a cafeína (não apenas no café, mas em outros alimentos cheios de cafeína, como chocolate, chá e refrigerante) e evitar álcool e drogas.

Por exemplo, quando os efeitos sedativos do álcool desaparecem, o pânico geralmente volta muito mais forte porque suas defesas estão prontas.

Finalmente, não se isole. Pessoas com síndrome do pânico podem sentir vergonha, manter-se sozinhas e evitar procurar ajuda. Novamente, a ansiedade não é uma fraqueza, e ter apoio social é vital para você melhorar.



6.1. Como é tratado o transtorno do pânico?

Primeiro, converse com seu médico sobre seus sintomas. Seu médico deve fazer um exame e perguntar sobre seu histórico de saúde para garantir que um problema físico não relacionado não esteja causando seus sintomas.

O seu médico pode consultar um especialista em saúde mental, como um psiquiatra ou psicólogo.

O transtorno do pânico geralmente é tratado com psicoterapia, medicamentos ou ambos. Converse com seu médico sobre o melhor tratamento para você.

Um tipo de psicoterapia chamada terapia cognitivo-comportamental (TCC) é especialmente útil como tratamento de primeira linha para o transtorno do pânico.

A TCC ensina diferentes maneiras de pensar, se comportar e reagir aos sentimentos que surgem com um ataque de pânico.

Os ataques podem começar a desaparecer quando você aprende a reagir de maneira diferente às sensações físicas de ansiedade e medo que ocorrem durante os

Não desista do tratamento muito rapidamente!



A psicoterapia pode levar um tempo para fazer efeito. Um estilo de vida saudável também pode ajudar a combater o transtorno do pânico.

Certifique-se de dormir e exercitar-se o suficiente, seguir uma dieta saudável e recorrer a familiares e amigos em quem você confia como apoio.

SOBRE A AUTORA

Thaiana F. Brotto - Psicóloga | CRP 06/106524
Você pode saber mais Sobre Mim e sobre a Minha História
Contato: 11 4564-7707

- Consultórios da Thaiana Brotto
- Berrini:
  www.psicologosberrini.com.br
- Brooklin:
  www.psicologoeterapia.com.br
- Parque da Cidade:
  www.psicologo.com.br
- Redes Sociais
  @cantinhodapsicologa
  /CantinhodaPsicologa

- Para leitura: São mais de 800 artigos!
- Mais de 300 artigos no site:
  www.psicologosberrini.com.br/sitemap
- Mais de 350 artigos no site:
  www.psicologoeterapia.com.br/sitemap
- Mais de 100 artigos no site:
  www.psicologo.com.br/sitemap

ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER!
Enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!
CLIQUE E CADASTRE-SE!